

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»**

Принята Утверждаю:

на Педагогическом совете

от «01» августа 2023 г.

Протокол №7



И.о. директора ОГБУ ДО СШОР № 3

И.А. Заклепкина

Приказ от 11.08.2023 № 59-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
пулевая стрельба (утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 09 ноября 2022 года № 939
(зарегистрировано в Минюсте России
05.12.2022 № 71371)

Срок реализации программы:

обучающиеся от 9 лет и старше

этап начальной подготовки - 2-3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 2-5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчик программы:

А.А. Никитин - заместитель директора
ОГБУ ДО СШОР № 3

г. Иваново 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие Положения

- 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);
- 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

- 2.1. Характеристика вида спорта «пулевая стрельба» и отличительные особенности.
- 2.2. Сроки реализаций этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.
- 2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.
- 2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:
 - учебно-тренировочные занятия;
 - учебно-тренировочные мероприятия;
 - спортивные соревнования;
 - иные виды (формы) обучения (индивидуальные планы).
- 2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 2.7. Календарный план воспитательной работы.
- 2.8. План мероприятий направленных, на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.
 - 2.9.1. Инструкторская практика;
 - 2.9.2. Судейская практика.
- 2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

3. Система контроля.

- 3.1. Требования к результатам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
 - 3.1.1. На этапе начальной подготовки;
 - 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации);
 - 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства;
 - 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

3.4. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений

4. Рабочая Программа.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Краткая характеристика возрастного развития обучающихся и его влияния на развитие физических качеств в учебно-тренировочном процессе.

4.1.2. Общая физическая подготовка.

4.1.3. Специальная физическая подготовка.

4.1.4. Развитие физических качеств.

4.1.5. Техническая подготовка.

4.1.6. Тактическая подготовка.

4.1.7. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

4.1.8. Теоретическая подготовка.

4.1.9. Учебно-тематический план.

4.1.10. Психологическая подготовка.

4.1.11. Интегральная подготовка.

4.1.12. План-схема годового цикла спортивной подготовки учебно-тренировочных групп.

Этап начальной подготовки до года;

Этап начальной подготовки свыше года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет;

Этап совершенствование спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия;

6.2. Кадровые условия;

6.3. Информационно-методические условия.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021

года № 127ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 декабря 2022г. № 1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 939 (зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022г. № 71371), приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пулевая стрельба» в ОГБУ ДО СШОР № 3(далее Учреждение) и определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки - от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства обучающихся, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовок, воспитательной работы, восстановительных, медицинских и медико-биологических мероприятий, инструкторской и судейской практик, тестирования и контроля, участия в спортивных соревнованиях, работы, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним). Программа направлена на всестороннее физическое и нравственно-развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе, в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа составлена с использованием результатов научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы и результатов обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей, достигших больших успехов в подготовке обучающихся высокой квалификации.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

Принцип преемственности, определяющий последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности, предусматривающий, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа подготовки обучающихся на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще, пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков, формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успешность

выступлений на спортивных соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координации (движений и внутримышечной), быстроты, ловкости, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование, техники и тактики стрельбы в избранном упражнении, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений обучающихся на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых обучающим и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе подготовки, учебно-тренировочного процесса и совершенствования, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

Учебно-тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: техническую, тактическую, теоретическую и психологическую.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных (спортивной специализации), спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;
 - постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
 - увеличения общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
 - тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «пулевая стрельба» и отличительные особенности.

В Учреждении реализуются спортивные дисциплины вида спорта «пулевая стрельба» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта таблица № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «пулевая стрельба»

ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	044 002 1 8 1 1 Н
ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	044 003 1 6 1 1 Я
ВП-60, винтовка пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	044 004 1 6 1 1 Я
ВП-40 + 40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, пара смешанная	044 005 1 6 1 1 Я
ВП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 006 1 8 1 1 Я
ПП-20, пистолет пневматический, 10 м, 20 выстрелов стоя с упора (штатив)	044 037 1 8 1 1 Я
ПП-30, пистолет пневматический, 10 м, 30 выстрелов	044 038 1 8 1 1 Н
ПП-40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов	044 039 1 6 1 1 Я
ПП-60, пистолет пневматический, 10 м, 60 выстрелов	044 040 1 6 1 1 Я
ПП-40 + 40, пистолет пневматический, 10 м, 40 выстрелов, пара смешанная	044 041 1 6 1 1 Я
ПП-120, командные соревнования (3 человека x 40 выстрелов)	044 042 1 8 1 1 Я
ПП-180, командные соревнования (3 человека x 60 выстрелов)	044 043 1 8 1 1 Я

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям обучающегося. Если для представителей скростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то «пулевая стрельба»

предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Каждого обучающегося перед спортивными соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в «пулевой стрельбе», не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка, требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба предъявляет большие требования к обучающемуся как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. В данном виде спорта упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Пулевая стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. У обучающихся на учебно-тренировочных занятиях развиваются следующие качества:

- мышечная память;
- внимание;
- память;
- эмоциональная устойчивость; - мышление;
- волевые усилия.

Психологическая активность тесно связана с вниманием. Внимание конкретно и не может быть направлено на большое количество объектов одновременно.

Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и, в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела, внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

У спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой существует такое понятие, как «отметка выстрела» запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому виду памяти относится так называемая «мышечная память», которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Соревнования по пулевой стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у обучающихся должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями.

Пулевая стрельба также развивает ассоциативное мышление. Так, вместо того чтобы, каждый раз говорить: «Положение стрелка с оружием по отношению к точке или району прицеливания», используют понятие «изготовка».

Понятия обычно выражаются терминами, которые не должны вызывать никаких побочных толкований в мышлении стрелка.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели в процессе стрельбы.

Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Велико воспитательное значение пулевой стрельбы. Во время занятий и соревнований у обучающихся воспитываются дисциплинированность, ответственность, самостоятельность. Спортсмены-стрелки трудолюбивы.

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки. Стрельба производится пулей из пневматического оружия (4,5 мм).

Виды стрельбы:

- стрельба из винтовки

Винтовки пневматические (калибр 4,5 мм), должны быть однозарядными.

Для стрельбы из винтовки принимаются положения «лежа», «с колена», «стоя»

Положение спортсменов лежит на специальном коврике, опираясь локтями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши - левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Предплечья четко отделены от коврика. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов, используется оружейный ремень.

Положение с колена спортсмен сидит на согнутой ноге, под подъем которой подложен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги -на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Локоть левой руки, удерживающей винтовку, должен опираться на левое колено и не может быть смещён от коленной чашечки более чем на 100 мм вперед или 150 мм назад.

Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноимённое руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

- стрельба из пистолета

Пистолеты пневматические калибра 4,5 мм, действующие на сжатом воздухе и заряжаемые при стрельбе только одной пулькой. Все пульки для пневматических пистолетов, должны быть изготовлены из свинца или подобного мягкого материала.

Из пистолетов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 градусов к направлению стрельбы.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему стрелковом месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу линии огня и ни на что не опираясь во время стрельбы. Перед началом выполнения упражнения стрелкам предоставляется время для подготовки в зависимости от вида упражнения. Запрещено применение оптических прицелов, но линза, корректирующая зрение, допустима.

2.2. Сроки реализаций этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Срок реализации этапа спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» и составляет:

- на этапе начальной подготовки — 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. Не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «пулевая стрельба».

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие необходимый уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба». Эти спортсмены должны иметь следующие спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся имеющие спортивный разряд «кандидата в мастера спорта», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся имеющие спортивное звание «Мастера спорта России», успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других учреждениях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «пулевая стрельба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №2.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет
Этап начальной подготовки	2-3	до года	9-10
		свыше года	10-11
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	2-5	до трех лет	11-13
		свыше трех	13-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		13
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		14

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба».

Учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Для успешного осуществления многолетних учебно-тренировочных занятий обучающихся на каждом учебно-тренировочном этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- Многолетнюю подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов занятий детей, подростков, юношей, девушек и взрослых обучающихся на всех этапах такой подготовки.

- При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений таблица № 3.

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до года	8 - 16
	свыше года	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет	6 - 12
	свыше трех лет	
Совершенствования спортивного мастерства		✓ 2 - 6
Высшего спортивного мастерства		✓ 1 - 4

✓ - Количественный состав группы может быть скорректирован (приказом руководителя Учреждения) в зависимости: наличия обучающихся в данных этапах, места проведения учебно-тренировочных занятий территориально, предоставление определенной площади в безвозмездное пользование в спортивных объектах.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) состав обучающихся не должен превышать двух кратного количества, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным обучающимся, и определяется локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, частично не выполнившим предъявляемые дополнительной образовательной программой требования, но показывающие определенные спортивные

результаты в сторону улучшения, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки еще один год.

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Осознанный стойкий интерес к пулевой стрельбе нередко возникает у подростков старше 11-14 лет. В виде исключения они могут быть приняты в группу этапа начальной подготовки, выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «пулевая стрельба» и через какое-то время, при успешной сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и при наличии у них необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба» могут быть досрочно переведены в тренировочную группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в пулевой стрельбе от юного возраста до взрослых обучающихся является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психологической подготовок. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений; их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем

она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном процессе очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только спомощью разумных и упорных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время, тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица № 4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

В силу специфики вида спорта «пулевая стрельба» организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика; промежуточная и итоговая (в случае ее проведения) аттестация. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебно-тренировочных занятий и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла занятий.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

В группах этапа начальной подготовки, этапа учебно-тренировочных, занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно-тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному». В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одной из основных форм учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам самостоятельно.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки, строгой преемственности задач, средств методов построения учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен проходить в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября, и рассчитан на 52 недели, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая периоды: индивидуальные учебно-тренировочные занятия,

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

1) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Период самостоятельной подготовки организовывается на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 3 Приказа № 634)

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельно), может осуществляться только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – два часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п.п. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающимися двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия — мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 5.

Таблица №5

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовк и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	встановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток
------	---	--	-------------

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Контрольные	1	3	4		
Отборочные	-	-	2	4	5	2
Основные	-	2	2	2	2	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилам и является эффективной формой подготовки и контроля за ее эффективностью, а также отбора для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место спортивных соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся.

Основной целью спортивных соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования, предъявляемые к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника соревнования положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «пулевая стрельба»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, правилам вида спорта «пулевая стрельба»
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (самостоятельно) может осуществляться только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение (тренеры-преподаватели) составляют и используют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Ивановской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп определяет годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели в год и включает период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальной подготовки, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения указаны в таблице № 7

Таблица № 7

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		НП до года	НП до года	НП св. года	НП св. года	УТ(С) до 3-х	УТ(СС) до 3-х	УТ(СС) св. 3-х	УТ(СС) св. 3-х	УТ(СС) св. 3-х	ССМ	ССМ, ВСМ	ВСМ	ВСМ
		недельная нагрузка в часах												
		4,5	6	6	8	12	14	14	16	18	20	24	28	32
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	Общая физическая подготовка	97	115	105	121	112	145	135	160	187	138	152	140	140
2	Специальная физическая подготовка	56	96	73	104	205	220	206	210	242	174	196	200	202
3	Участие в спортивных соревнованиях					15	26	50	76	88	90	116	205	230
4	Техническая подготовка	35	49	91	131	242	263	263	296	314	490	550	630	782
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	44	50	41	52	22	34	34	38	42	48	80	97	110
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	14	18	18	28	35	56	82	89	100
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	8	14	22	22	24	28	44	72	95	100
8	Самоподготовка*	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	10-20%	По плану	По плану	По плану	По плану
Общее количество часов в год		234	312	312	416	624	728	728	832	936	1040	1248	1456	1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную* работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях, а также включающее инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки поведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно- 	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация проведения мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	и Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер -классы,	В течение
	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	года

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Целью антидопингового контроля в ОГБУ ДО СШОР № 3 является формирование у юных обучающихся отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил; воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и учебно-тренировочных групп определяет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы. В результате она должна создать у юных обучающихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «справедливости» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Так же, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в «пулевой стрельбе» в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;
- Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление обучающихся и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающимся, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство Учреждения вправе заключить с обучающимися, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил. Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «пулевая стрельба».

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий Учреждения с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии обучающихся и тренеров-преподавателей;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 9.

Таблица № 9

План антидопинговых мероприятий

Этап	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу
УТ(СС)	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ССМ, ВСМ	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	7. Семинары	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

2.9.1. Инструкторская практика.

Инструкторская практика предполагает овладение знаниями, умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Так как в пулевую стрельбу приходят подростки 9-ти лет и старше, то они могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начальной подготовки.

За роды занятий пулевой стрельбой обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

в группах начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;
- продемонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и пулями, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;

в группах учебно-тренировочного этапа:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения правил поведения на стрелковых площадках и мер безопасности при обращении с оружием и патронами, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества стрелка;
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать их устранять;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида оружия;
- активно пропагандировать пулевую стрельбу, привлекая тех, кому хотелось бы научиться стрелять;

в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их смысл и значение начинающим стрелкам;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении в начале учебно-тренировочного года набора желающих заниматься пулевой стрельбой.

2.9.2. Судейская практика.

Знание правил спортивных соревнований одно из основных требований, предъявляемых к обучающимся, участвующим в спортивных соревнованиях любого уровня.

Одно из действующих правил спортивных соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Участники соревнований (спортсмены, руководители и тренеры-преподаватели) обязаны знать правила спортивных соревнований и строго соблюдать их требования». Это положение российских правил спортивных соревнований полностью соответствует требованиям правил Международной федерации стрелкового спорта.

Знание правил спортивных соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке обучающихся любой квалификации: от начинающих до обучающихся спортивных разрядов (званий). Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучать и твердо знать основные требования действующих правил спортивных соревнований и грамотно ими пользоваться.

на этапе начальной подготовки: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и судьи-контролера;

на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства: шифровка мишеней для контрольных стрельб и спортивных соревнований, работа в качестве спортивного судьи, судьи-контролера, судьи судейской бригады(линии мишеней, огневого рубежа).

Обучающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике стрельбы.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице № 10 по этапам спортивной подготовки.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя

Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении соревнований по виду спорта «пулевая стрельба», стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пулевая стрельба».

Зачисление лиц в Учреждение производится при наличии заключения врача-педиатра местной детской поликлиники о допуске к учебно-тренировочным занятиям по пулевой стрельбе. В течение месяца после зачисления в ОГБУ ДО СШОР № 3 необходимо предоставить справку из лечебно-физкультурного диспансера. В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медико-восстановительные мероприятия комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергзатрат, фармакологическое обеспечение).

Учебно-тренировочные мероприятия и восстановление составляют единое целое процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- орригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного процесса;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- учебно-тренировочные мероприятия в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 °С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 °С, продолжительности 2-3 минуты;
 - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
 - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80- 90 °С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - ультрафиолетовое облучение;
 - аэризация, кислородотерапия;
 - массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки.

Медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Поэтому все они применяются на этапе высшего спортивного мастерства.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных обучающихся в полноценном белке, витаминах,

минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Профилактика отрицательных воздействий учебно-тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе:

Для спортивной деятельности спортсмена характерно следующее:

- длительное поддержание позы изгот. существенно отличающейся от обычной позы стоящего человека;
- проявление значительных мышечных усилий по удержанию оружия;
- выполнение сложных по координации действий на фоне значительных мышечных усилий;
- большая длительность выполнения полных упражнений при однообразной монотонной работе.

Взяв в руки оружие и принимая изгот. для стрельбы «стоя», спортсмен компенсаторно отклоняет туловище, чтобы вернуть проекцию центра тяжести на середину площади опоры и сохранить устойчивое положение системы «стрелок-оружие». Это делает позу асимметричной, изменяет степень нагрузки на мышечный аппарат.

Негативные изменения возможны при отсутствии должного внимания к ним тренера-преподавателя и врача. Если же профилактические меры проводить сразу, с началом занятий стрелковым спортом, когда молодой организм очень подвержен вредным воздействиям, то можно предотвратить негативные изменения или уменьшить их проявления.

Тренеру-преподавателю необходимо знать и помнить, что даже после одноразовой учебно-тренировочной нагрузки остаточное изменение положения позвоночника из-за асимметричности статического напряжения мышц туловища удерживается после стрельбы 1,5-2 часа. Если при этом не выполнять корригирующих упражнений, то происходит фиксация неправильного положения позвоночника. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях необходимо периодически во время отдыха выполнять корригирующие упражнения, среди которых: медленная ходьба (обычная и с высоким подниманием бедер), приподнимание на носки, наклоны в противоположную изгот. сторону, вращение туловища, наклоны и повороты головы, потягивания. Все упражнения выполняются в медленном темпе не более 5-ти минут. Такие пятиминутки следует проводить через 35-40 минут. Значительный корригирующий эффект дает удержание оружия в противоположной (зеркальной) позе изгот. в течение 4-5 минут с короткими паузами отдыха. Если во время первой пятиминутки выполнять несколько разных корригирующих упражнений, то во второй - удержание оружия.

Закончить учебно-тренировочное занятие необходимо выполнением определенного количества общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи, головы, корригирующих осанку. Выполнять эти упражнения нужно интенсивно, не замедляя движений. Для профилактики возможного плоскостопия используется ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп, полуприседания, приседания, подскоки на носках. Через каждые 2-3 общеразвивающих упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Цель этой части занятия - не только профилактика отрицательных воздействий значительных физических нагрузок статического характера, но и снятие психологического напряжения, испытываемого стрелками-пулевиками. Выполнение физических корригирующих упражнений необходимо проводить регулярно, а не от случая к случаю.

К профилактическим мероприятиям общего характера относятся виды закаливания, направленные на повышение сопротивляемости простудным заболеваниям. Входя в комплекс мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности, закаливающие процедуры способствуют росту спортивных результатов.

Занятия пулевой стрельбой проходят чаще всего в закрытых помещениях, где звуки выстрелов воздействуют на стрелка сильнее и более длительное время, так как звуковая волна отражается от всех поверхностей: стен, потолка, пола и стены за линией мишени. Интенсивность звука велика, и длительное воздействие его отрицательно влияет на слух обучающихся. Необходимо постоянно использовать наушники уже на начальном этапе подготовки.

Ухудшение зрения возникает и прогрессирует, если работа продолжительна и выполняется при недостаточном освещении объекта внимания и помещения. Для того, чтобы длительные занятия пулевой стрельбой не приводили к негативным последствиям, мишени должны быть освещены так, чтобы прицеливание не требовало чрезмерных усилий; недопустим контраст освещенности мишеней и самой галереи. Правильное построение учебно-тренировочного занятия поможет смягчить неизбежное негативное воздействие на зрение, если выполнение задания (определенного количества выстрелов) не слишком длительно и сменяется активным отдыхом. После выполнения корригирующих упражнений спортсмен может закрыть глаза и мысленно представить выполнение элементов выстрела и полностью. В профилактических целях нужно выполнять комплекс специальных упражнений, принимать витамины: А, В 1, В2, С, ограничить пребывание перед экраном компьютера, смартфона.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев

Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- Этапный контроль
- Текущий контроль
- Оперативный контроль
- Аттестация

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такое состояние является следствием долговременного учебно-тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно с обучающимся, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно с обучающимся. Программа текущего обследования показана в таблице № 12.

Программа текущего обследования

Задачи текущего обследования	Методы исследования	Регистрируемые параметры
Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень учебно-тренировочной нагрузки

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузку в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно с обучающимся.

Направления по, всем видам контроля: Обследование соревновательной деятельности, медико-биологический контроль, педагогический контроль, методы врачебного контроля, самоконтроль. Обследование соревновательной деятельности. Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести

сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности. Программа обследования соревновательной деятельности представлена в таблице № 13.

Программа обследования соревновательной деятельности

Задачи обследования соревновательной деятельности	Методы исследования	Регистрируемые параметры
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов; их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Медико-биологический контроль

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Обучающийся, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-

тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов учебно-тренировочного занятия для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля: анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль, это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, Переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах учебно-тренировочного процесса, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Самоконтроль осуществляет обучающийся, взаимодействуя с тренером-преподавателем.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Эффективность на различных этапах спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на основе ФССП по виду спорта «пулевая стрельба» определяется по следующим критериям:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «пулевая стрельба»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «пулевая стрельба», успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участие в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пулевая стрельба»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знания антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- показывание результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного звания), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений таких правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов(испытания) по видам спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывание результатов, соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой Учреждением.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год, включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа Минспорта № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки Программой предусмотрено проведение ежегодной итоговой аттестации, это отражается в локальных актах Учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и тапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки и специальной иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пулевая стрельба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах: № 14, 15, 16, 17.

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			20		22	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пулевая стрельба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5.0	3.0
2.3.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			12.0	9.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	6.0
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	7.0
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пулевая стрельба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание винтовки в позе-изготовке, для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			15.0	10.0
2.2.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8.0	
2.3.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10.0	
2.4.	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5.	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя, два упражнения с перерывами не более 3 мин	мин, с	не менее	
			8.0	
2.6.	Удержание пистолета в позеизготовке, 10 упражнений с перерывами не более 1 мин	с	не менее	
			20,0	15,0

2.7.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее
			40
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

3.4. Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. — упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счетом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бедрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой — удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

И.п. — лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук в «замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.п.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Прыжки со скакалкой (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки - один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне фиксируется расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев обеих рук и в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.
3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком - ниже (касание пола пальцами или ладонями) — знаком «+»

Бег на 1500/1000/2000 метров (для оценки общей выносливости). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0, 1 с. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Критерием служит время бега.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Составляя годовой учебно-тренировочный план группы определенного этапа подготовки, необходимо знать, что должно быть изучено и усвоено в течение года и каков объем учебно-тренировочной подготовки.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение обучающимися технической, физической и другими видами

подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности, необходимых для занятий спортом.

4.1.1. Краткая характеристика возрастного развития обучающихся и его влияния на развитие физических качеств в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный процесс направлен на формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Учебно-тренировочный процесс юных обучающихся в отличие взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «пулевая стрельба», отбор перспективных юных обучающихся для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие обучающихся к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики учебно-тренировочного процесса взрослых обучающихся с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным обучающимся путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение учебно-тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывающий возрастную диапозон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период- период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на учебно-тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых» максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки обучающихся молодого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Для обучающихся групп начальной подготовки свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

В таблице № 18 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в пулевой стрельбе.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
«пулевая стрельба»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

4.1.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки обучающихся на всех этапах спортивной подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного обучающимся вида пулевой стрельбы.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма обучающегося,
- повышение необходимых физических качеств, приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение восстановления работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время спортивных соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм обучающихся,
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидация застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изгойке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общезфическая подготовка помогает обучающемуся легче переносить учебно-тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с пулевой стрельбой стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта. Следует учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, ибо оно может быть как положительным, так и отрицательным. Так, проявление собственно силовых способностей тяжелоатлетов, борцов не способствует достижению ими высоких результатов при обучении стрельбе. Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от обучающихся значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению. При обследовании состояния обучающихся после выполнения упражнений были получены показатели, характерные для представителей других видов спорта: понижалось максимальное и повышалось минимальное кровяное давление, становилась реже частота сердечных сокращений, снижалась возбудимость зрительного анализатора, происходила потеря веса. Более резко эти явления выражены у обучающихся, физически менее подготовленных. Они с большими усилиями справляются со значительным напряжением, вызываемым длительными статическими нагрузками, медленнее восстанавливают работоспособность.

Специалистами пулевой стрельбы недооценивается значение физической подготовленности для спортивного роста обучающихся и достижения ими высоких результатов. Это объяснимо. Спортсмену, обладающему средними физическими данными, по силам те физические нагрузки, которые обеспечивают достаточно высокое мастерство. Но многолетние наблюдения за ведущими спортсменами и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие обучающиеся отличаются ярко выраженной координированностью, легче переносят учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются, в том числе и с помощью упражнений из других видов спорта: бега, плавания, спортивных игр.

Средства общей физической подготовки (ОФП): ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физической культуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, рыбная ловля; игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, аэробика.

Благоприятным для улучшения общего физического состояния является период июнь-август когда обучающиеся групп могут совершенствовать свои двигательные возможности в спортивных лагерях или самостоятельно согласно индивидуальному плану, составленному под руководством тренера-преподавателя. Перечисленные в нем средства носят рекомендательный характер. Тренер-преподаватель должен убедить своих воспитанников последовать его советам.

4.1.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в выполнении выстрела. Цель выполнения упражнений специальной физической направленности в разминке - подготовить обучающегося к основной части учебно-тренировочного занятия. СФП неразрывно связана с ОФП, и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо же качества, что и для успешного выполнения иной деятельности. Чем выше у обучающегося уровень их развития, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. Имея в руках оружие или макет, обучающийся совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их в целом. Вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- повышение специальной выносливости к длительной статической работе,
- устранение недостатков физического развития,

- развитие специальных качеств обучающегося: мышечных ощущений, координированности, выносливости, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Общефизическая и специальная физическая подготовки должны осуществляться на всех этапах учебно-тренировочного процесса в различных частях учебно-тренировочного занятия: разминке - начальной части, в работе с оружием основной части и в заключительной, когда необходимо выполнять упражнения восстановительного характера: на расслабление и корригирующие осанку.

4.1.4. Развитие физических качеств.

В пулевой стрельбе необходимы определенные физические качества: силовая выносливость (общая и локальная), статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость. Каждый из начинающих стрелков обладает в определенной степени тем или иным уровнем необходимых качеств. Обычно он невысок, поэтому необходимо постоянное совершенствование, оно во многом определяет рост спортивного мастерства и достижений обучающихся.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость это способность обучающегося, находящегося в определенной позе (изготовке), какое-то время удерживать рабочее напряжение мышц без изменений.

Для воспитания выносливости (силовой и статической) используется метод непредельных отягощений, в основе которого лежит многократное повторение упражнения. В пулевой стрельбе таким непредельным отягощением является оружие. Работая над силовой выносливостью, следует повторять одно и то же движение до наступления некоторого утомления.

Нередко для повышения силовой выносливости увеличивают вес оружия, выполняют упражнения с околопредельным отягощением. Однако предельные и околопредельные отягощения нельзя применять в работе со слабо подготовленными, начинающими, юными обучающимися, так как они могут вызвать общее перенапряжение организма и привести к вредным для здоровья последствиям. Так как для удержания оружия с отягощением необходимы более значительные мышечные усилия, то характер всей работы становится иным, что тоже следует учитывать. Применение этого метода требует большой осторожности.

Повышая уровень статической выносливости, обучающийся должен не только многократно поднимать оружие, но и удерживать его, постепенно увеличивая время удержания до 30 секунд и несколько более; внимание обучающегося должно быть направлено на сохранение равновесия и неподвижности системы «стрелок-оружие», которые обеспечиваются стабильностью мышечных усилий.

Пулевая стрельба основана на статической работе мышц. Мышцы, которые участвуют в удержании системы «стрелок-оружие», должны быть подготовлены к работе без усталости в течение времени, отведенного на выполнение упражнения по условиям соревнований, иначе они начнут произвольно «подергиваться», дрожать.

Быстрота — это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий,
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений,
- выполнять движение в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

Быстроту выполняемых действий развивают при нарастающей интенсивности движений и волевых усилий, при этом необычайно важны психологические установки на быстрое реагирование. Стрелок должен четко знать, что он будет делать в ответ на ожидаемый сигнал. Его внимание должно быть направлено на ожидаемый сигнал к действию.

Скорость различных движений зависит от подвижности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения). Ее совершенствуют неоднократным повторением двигательных действий в ответ на соответствующие раздражители. Главный метод развития быстроты многократное безупречное повторение элементов техники выстрела и выстрела в целом. Для того, чтобы обеспечить выполнение выстрелов на оптимальных скоростях и в ограниченное время, техника выполнения движения или действия должна быть хорошо освоена и совершенна.

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены соответствующими волевыми усилиями. Хороший результат дают введение в занятие элементов состязательности и применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования. Одним из средств воспитания быстроты являются спортивные и подвижные игры благодаря разнообразию элементов, выполняемых в ходе игры.

Координированность — способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче.

Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины (каковы «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»); как поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

Координированность можно и должно совершенствовать, используя следующие основные методические подходы:

- обучение новым движениям с постепенным увеличением сложности, воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки,
- установки на повышение «чувства пространства, времени, силовой точности».

Повышенная координационная сложность - основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно-повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершенствования статического равновесия, основой которого является статическая выносливость, используются следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения позы,
- исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору, - уменьшение площади опоры.

Ловкость — способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых.

Ловкость теснейшим образом связана с психическими свойствами: вниманием во всех его проявлениях, способностью оперативно мыслить, волевыми усилиями, направленными на управление эмоциями и выполнение сложно координированных действий.

Для обучающихся, выполняющих сложнейшие по координации действия, ловкость особенно важна. Проявляется она не в изящных, эффектных движениях, а в способности управлять устойчивостью системы «стрелок-оружие» и в умении приспособляться к изменяющимся условиям во время учебно-тренировочного занятия или спортивных соревнований.

Ловкость это- проявление технического мастерства и психических качеств спортсмена. Для совершенствования ловкости применяют различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий. При выполнении этих упражнений обучающийся овладевает новыми двигательными умениями и навыками. Очень полезны упражнения с элементами новизны, связанные с определенными координационными трудностями. По мере освоения упражнения воздействие на уровень совершенствования ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование возможно при введении новых, ранее не известных элементов и в иных сочетаниях с уже знакомыми и разученными.

Хороший эффект дает использование несложных акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, спортивных и подвижных игр.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой,
- бег по одной линии со скакалкой,
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях,
- жонглирование предметами одной или двумя руками,
- жонглирование двумя — тремя теннисными мячами,

- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага,
- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и выполнять заданные движения,
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезания, ползание.

При подборе упражнений следует учитывать соответствие физического развития, подготовленности обучающихся и сложности предлагаемых упражнений, чтобы избежать возможных физических травм. При удачном выполнении предлагаемых упражнений у обучаемого возникают чувства удовлетворения, некоторой гордости, а с ними - уверенность в себе.

Произвольное мышечное расслабление — это способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И учебно-тренировочная, и соревновательная деятельности требуют от обучающихся умения управлять уровнем мышечного напряжения. Обучающиеся высокого класса владеют приемами включения в работу мышц, обеспечивающих выполнение упражнения, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы, что позволяет быстро восстанавливать их работоспособность. Для обучающихся особенно важно владение произвольным мышечным расслаблением, так как статическая работа вызывает значительное утомление и потерю работоспособности.

Недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к напряженности (тонической) мышц, которая повлечет за собой координационную напряженность. Она возникает из-за искажений в сложных действиях, техника выполнения которых еще не освоена и не отработана. Излишняя напряженность мешает точности выполнения выстрела, замедляет спортивный рост. Этот вид напряженности характерен для начинающих спортсменов и для опытных спортсменов при освоении новых, часто нерациональных приемов стрельбы.

Для освоения произвольного мышечного расслабления необходимо:

- развивать способность различать ощущения, возникающие при расслаблении мышц от уменьшения напряжения до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;
- переходить от напряжения к расслаблению медленно, «ступеньками» (их должно быть как можно больше);
- переходить от напряжения к расслаблению быстро, контрастно;
- расслаблять различные группы мышц последовательно;
- расслаблять различные группы мышц в пассивном раскачивании отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны быть освоены стрелком настолько, чтобы он мог регулировать их состояние, изменяя степень напряжения и расслабления во время работы и отдыха. При возникающем чувстве усталости на учебно-тренировочном занятии или при выполнении упражнения на соревнованиях обучающийся должен остановиться и

быстро, без затруднений снять мышечное напряжение, расслабив определенные группы мышц. Расслабленные мышцы, восстановив свою работоспособность, обеспечат стрелку возможность успешно продолжить стрельбу. Чем раньше под руководством тренера-преподавателя стрелок научится управлять своими мышцами, тем быстрее он овладеет мастерством выполнения выстрела.

Если стрелковая база имеет хотя бы небольшой спортивный зал, то в группах начальной подготовки тренер-преподаватель может одно из недельных занятий посвятить полностью общефизической подготовке.

4.1.5. Техническая подготовка.

Специальная техническая подготовка — процесс обучения обучающихся основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Усвоение знаний проверяется и оценивается. После опроса начинающие обучающиеся должны расписаться в «Журнале учета работы тренера-преподавателя» в разделе «Техника безопасности», подтверждая то, что они не ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с пневматическим оружием, пулями пневматическими, но знают их и обязуются выполнять. В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса. На первом занятии каждого нового учебно-тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся пулевой стрельбой. Обучающиеся вновь должны расписаться в «Журнале учета работы тренера-преподавателя», беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с пневматическим оружием.

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями, накопленными за многие годы специалистами по пулевой стрельбе. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового практического материала, соблюдая методические принципы.

Хороший результат всей стрельбы — это итог согласованных действий обучающегося, позволяющих выполнять меткие выстрелы один за другим. Выстрел — это сложное действие, техника выполнения которого состоит из следующих элементов:

- изготовка — поза, принимаемая обучающимся для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела обучающегося и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- прицеливание уточнение наведения пневматического оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- управление спуском нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;
- дыхание - задержка (остановка) дыхания, на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо, поняв и осмыслив, освоить и закрепить в прочный навык технику выполнения выстрела, постоянно совершенствовать следующее:

- однообразии выполнения всех элементов изготовления;
- умение, принимая изготовку на линии огня, точно, без погрешностей изготавливаться на мишень корпусом, используя приемы наведения в цель системы «стрелок-оружие»; - производить самопроверку, контролируя точность (однообразие) расположения системы «стрелок-оружие» относительно точки (района) прицеливания;
- мышечные ощущения и навыки, необходимые для корректирования изготовления при использовании в пределах Правил соревнований подвижности частей винтовки: затильника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, постепенное уточнение их положения;
- способность удерживать систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении при выполнении сначала нескольких выстрелов, затем серий и в итоге всего стрелкового упражнения (развитие и совершенствование силовой выносливости);
- увеличение учебно-тренировочной нагрузки: длительное (в целом во время учебно-тренировочного занятия) многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений как средство выработки устойчивости и силовой выносливости;
- умение при выполнении выстрела с момента задержки дыхания «замирать», удерживая систему «стрелок-оружие» в устойчивом положении (развитие статической выносливости), доводя время оптимальной устойчивости до 10-15-20- ти и более секунд;
- умение контролировать «слушать» стабильность усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 -ти секунд;
- способность в течение всего упражнения концентрировать и сохранять внимание на стабильности усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» при подготовке выстрела, во время и после его выполнения, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения; этот процесс трудоемкий, длительный, требующий от обучающегося осознанных усилий: задача тренера-преподавателя убедить своих учеников в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилий мышц;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца, в дальнейшем доводя этот элемент до автоматизма;
- автономную работу указательного пальца без включения (напряжения) каких-либо других групп мышц;
- умение использовать разные способы управления спуском: плавно-последовательный, плавно-прерывистый или ступенчатый, пульсирующий;
- умение управлять нажимом на спусковой крючок при неблагоприятном сочетании остальных элементов выстрела;
- способность контролировать «слушать» совокупность элементов техники при выполнении каждого выстрела в течение всего упражнения;

- умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его, «элемент неожиданности выстрела», не допустима реакция на выстрел («встреча выстрела»);

- координирование элементов техники выполнения выстрела: устойчивого удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания, нажима на спусковой крючок при задержке дыхания «параллельность работ»;

- Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском, основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение-рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ тренером-преподавателем плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего давление на спусковой крючок;

- выполнение «выстрелов» без патрона - многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца тренера-преподавателя, попарно друг друга, самого спортсмена и запоминанием ощущений давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений;

- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата ее кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нем; особенно это важно для небольшой детской руки;

- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;

- неукоснительное соблюдение принципов — «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация «поддавливание» благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;

- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп «встреча» выстрела;

- затягивание выстрела - чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания; при такой ситуации начинающий обучающийся стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) еще одну очень вредную ошибку — «дергание»; задача тренера-преподавателя вовремя помочь обучающемуся, обратив его внимание на недопустимость затягивания выстрела.

Эти и другие ошибки, выраженные не столь очевидно, сопровождают обучающегося на всем пути его спортивного совершенствования. Для того, чтобы не допустить появления ошибок и закрепления их в навык, необходимо на начальном этапе подготовки не форсировать спортивный рост юных спортсменов. Используя методики последовательного неспешного разучивания и освоения элементов техники выстрела и выполняя его на начальном этапе в «районе колебаний», нужно обретать и совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Несовпадение отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению сигнал неблагополучия. Опытный тренер-преподаватель по отдаче визуально может определить, правильно ли выполнялся выстрел или была допущена предполагаемая ошибка.

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить, закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела, такие как:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок с закрытыми глазами (с опущенными веками), не прицеливаясь;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;

- удержание оружия, прицеливаясь по мишени

- выполнение «выстрелов» без патрона по мишени

- стрельба с патроном по мишени «белый лист»

- стрельба по мишени большего размера, чем мишень или на укороченной дистанции;

- стрельба по мишени на полной дистанции;

- стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;

- выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени

- стрельба на совмещение, расчет и внесение поправок после группы выстрелов;

- выполнение выстрелов без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на спортивных соревнованиях;

- стрельбы с корректировкой и самокорректировкой;

- другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.

«Кучность», СТП, «несовмещение» и «совмещение» ее с центром мишени:

- стрельбы на «кучность»

- определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;

- стрельбы на «совмещение» с расчетом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Формы контроля спортивной подготовленности обучающихся:

- выполнение серий из 5-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность» (количество выстрелов можно увеличивать до 10-ти, исходя из подготовленности стрелков);

- выполнение серий из 5-ти, 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчетом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;

- прикидки, контрольные стрельбы на результат;

- выполнение тренировочных упражнений по условиям соревнований;
 - турниры, товарищеские встречи;
 - квалификационные и календарные стрельбы;
 - участие в спортивных соревнованиях в соответствии с правилами соревнований;
- выполнение установочных и разрядных нормативов, установление (повышение) личных рекордов.

Дополнительные темы теоретических и практических занятий:

- причины несовпадения отметки выстрела с пробойной на мишени по достоинству и расположению: «ожидание» выстрела, преждевременный выход из («рабочего состояния»), поспешное стремление завершить нажим на спусковой крючок в наиболее благоприятный момент устойчивости, которое влечет за собой («дергание» и «встречу» выстрела);
- пробные выстрелы, их назначение: пристрелка, проверка готовности к выполнению упражнения на соревнованиях, характер выполнения, количество;
- стрельба на открытом воздухе (на стрельбищах);
- особенности и влияние погодных условий: температуры окружающего воздуха, изменений освещения (переменная облачность), направления и порывов ветра;
- подбор патронов; экипировка;
- правила соревнований;
- особенности выполнения выстрелов в финале;
- судейская практика.

4.1.6.Тактическая подготовка

Понятие «тактика» означающее искусство подготовки и ведения боя, впервые появилось в военном деле. Со временем оно стало использоваться для обозначения совокупности средств и приемов не только в общественной и политической борьбе, но не менее широко в спорте (спортивной).

Пулевая стрельба имеет свою специфику, заключающуюся в отсутствии конкретного противника. Основными «соперниками» спортсмена являются изменения его психофункционального состояния и внешней среды, которые усложняют выполнение стрелковых упражнений и могут привести к ошибкам, снижению результативности выступления на спортивных соревнованиях.

Тактическая подготовка это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умение, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое

мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности обучающегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное, — кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Не менее значимыми являются проявления тактического мышления в способности обучающегося организовать подготовку к выступлению, а во время соревнований свое поведение и действия при изменении условий внешней среды и психического состояния. Эта организация необходима для сохранения эффективности выполнения каждого выстрела и всего упражнения в целом. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся хорошо известны, в целом предсказуемы. Спортсмен должен хорошо знать не только возможные изменения, но и содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Готовясь к выступлению, обучающийся во время учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя или самостоятельно должен, представив разные варианты изменений внешней среды, вносить коррективы в организацию выполнения выстрела, применять иные технические приемы ведения стрельбы. Должны быть продуманы общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определенный эмоциональный «всплеск». Такие отвращения нарушают общий настрой, сосредоточенность психологическую готовность спортсмена к выступлению.

Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах:

- изменение освещенности при переменной облачности;
- сильный порывистый ветер, изменяющийся по направлению и силе;
- несоответствие уровня мишеней на соревнованиях привычному уровню мишеней в месте подготовки;
- сбои, задержки смены мишеней из-за технических неполадок;
- незначительные неисправности оружия, не дающие права на дополнительное время;
- нехватка времени, определяемого условиями Правил проведения соревнований;
- шум от стрельбы, неожиданно возникающих разговорах на соседних щитах (установках);
- повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения;
- вмешательство судьи.

Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом:

- высокая ответственность;
- сомнения, неуверенность в оценке своих действий;
- посторонние мысли, не связанные с выполнением предстоящего выстрела;
- боязнь плохого выстрела; - неготовность к неожиданно высокому результату нескольких выстрелов, серии;
- утомление, развивающееся в процессе выполнения упражнения;
- ухудшение (нарушение) согласованности действий по выполнению выстрела.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяется техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые обучающиеся, овладевшие приемами саморегуляции.

Знания по тактике, только накопленные, но не подкрепленные личным двигательным опытом обучающегося, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются состязания. Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, это систематическое участие в спортивных соревнованиях различного ранга.

4.1.7. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебно-тренировочного процесса.

Достижения обучающегося определяются уровнем его технической подготовленности (техника отдельного выстрела), отсюда, основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения выстрела в сочетании с повышением тактического мастерства (накопление знаний о тактических решениях и опыт их практического применения).

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выстрела и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности обучающегося, развития его двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений.

Создание резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годового цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время учебно-тренировочных занятий должно подготовить спортсмена к деятельности

в условиях высокой напряженности, которая характерна для спортивных соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений обучающихся на спортивных соревнованиях целесообразно проводить учебно-тренировочные занятия с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у обучающихся резервные функциональные возможности.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества обучающихся проявляются в особенностях техники выполнения выстрела, в принятии тактических решений. Это следует использовать при выборе объемов нагрузки на учебно-тренировочных занятиях и тактики в условиях спортивных соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с обучающимися в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным обучающимся на более ранних этапах.

Учет учебно-тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности, следует подбирать упражнения с учетом эффектов воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы обучающихся, их взаимовлияние (повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки требуют последующего восстановления, на которое уходит время, в связи с чем снижается точность выполнения уже освоенных технических действий).

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов учебно-тренировочной работы должны проходить при постоянном тренерско-преподавательском и врачебном контроле за физическим и психологическим состоянием обучающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок - залог роста спортивных результатов и надежности выступлений обучающихся на спортивных соревнованиях различных уровней.

4.1.8. Теоретическая подготовка.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии.

4.1.9. Учебно-тематический план.

План занятий по теоретической подготовке в учебно-тренировочных группах по этапам спортивной подготовки виду спорта «пулевая стрельба» представлен в таблице № 19.

Учебно-тематический план занятий по теоретической подготовке в учебно-тренировочных группах по этапам спортивной подготовки виду спорта «пулевая стрельба»

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на начальной этапе подготовки одного года обучения/ одного до свыше года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся призаниях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила пулевой стрельбы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трехлетобучения/свыше трехлет обучения:	≈660/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы	≈ 70/107	январь	Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Этап высшего спортивно го мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современныетенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

4.1.10. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной, учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Основные задачи психологической подготовки — формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя, от владения учеников системой специальных знаний о психике человека. Обучающиеся должны знать, что такое восприятие, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях; - воспитание стремления бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности обучающегося на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке обучающихся применяются следующие методы: словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;

- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности обучающегося;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к учебно-тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной учебно-тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям.

Целью психологической подготовки спортсмена является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к спортивным соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время спортивным соревнований, когда обучающийся должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера-преподавателя подготовить обучающегося к этому этапу его спортивной деятельности, когда стрелок высокой квалификации обязан самостоятельно оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием.

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного спортсмена. Тренер-преподаватель должен строить многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически спортсмен, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая обучаемым общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер-преподаватель должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция — это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента. Произвольная саморегуляция помогает обучающемуся справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, обучающийся должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера-преподавателя на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции, словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);

- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие; приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы, словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
 - настройка на использование своих технических и физических возможностей;
 - создание представлений о преимуществах над соперниками;
 - мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Отдай все и выиграй», («Мобилизуйся», «Я должен» и другие; приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции
- использование элементов разминки; - возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

После спортивных соревнований тренеру-преподавателю и обучающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить обучающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

Таблица №20

План работы по психологической подготовке

п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на спортивное соревнование
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

4.1.11. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации учебно-тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

4.1.12. План-схема годового цикла спортивной подготовки учебно-тренировочных групп.

В плане-схеме годового цикла подготовки группы должна быть отражена общая нагрузка, выраженная в часах, и распределение ее по видам подготовки.

В таблицах **21, 22, 23, 24, 25, 26** приведены примерные цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года подготовки. Тренер-преподаватель, составляя учебно-годовой план, должен исходить из двоих данных: количество и сроки спортивных соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его обучающихся. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они - производное иных данных.

Учитывая это отличие, все учебно-тренировочные планы названы **примерными**. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве часов и занятий, должны совпадать и соответствовать общей учебно-тренировочной годовой нагрузке.

Этап начальной подготовки до года.

Таблица №21

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах начального этапа подготовки (примерное распределение программного материала).

Количество учебно-тренировочных занятий 4,5 часов в неделю

Периоды	Подготовительный			Основной									Переходный	Всего за год
	Месяцы													
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
Кол-во учебно-тренировочных часов	16	18	20	18	18	20	22	21	21	18	19	23	234	
Общая физическая подготовка	7	8	9	8	7	10	10	7	7	10	7	7	97	
Специальная физическая подготовка	4	5	6	4	4	5	4	4	5	5	5	5	56	
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Техническая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	44	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль								1				1	2	
Самоподготовка													10-20%	

Этап начальной подготовки до года.

Таблица №22

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах начальной подготовки (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 6 часов в неделю

Периоды	Подготовительный			Основной						Переходный			
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Кол-во тренировок часов	24	24	26	30	28	24	30	24	24	30	24	24	312
Общая физическая подготовка	7	8	10	13	10	7	13	8	8	13	9	9	115
Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	7	9	10	8	8	8	8	8	96
Участие в соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												
Техническая подготовка	3	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Самоподготовка													10-20%

Этап начальной подготовки свыше года.

Таблица №23

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах начальной подготовки (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 6 часов в неделю

Периоды	Подготовительный			Основной						Переходный		Всего за год	
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировок часов	24	24	26	30	28	24	30	24	24	30	24	24	312
Общая физическая подготовка	7	7	8	10	9	7	13	7	7	12	9	9	105
Специальная физическая подготовка	5	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	73
Участие в соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												
Техническая подготовка	8	7	9	9	6	6	8	7	7	8	9	7	91
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	41
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2
Самоподготовка													10-20%

Этап начальной подготовки выше года.

Таблица №24

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах начальной подготовки (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 8 часов в неделю

Периоды	Подготовительный			Основной						Переходный		Всего за год	
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировок часов	30	34	36	34	36	34	34	36	36	36	34	36	416
Общая физическая подготовка	7	8	10	10	11	8	11	12	14	12	9	9	121
Специальная физическая подготовка	7	8	9	8	10	9	8	9	10	8	8	10	104
Участие в соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												
Техническая подготовка	10	10	11	11	12	11	11	10	12	12	10	11	131
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	5	5	5	4	5	3	4	3	5	52
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	-	2	8
Самоподготовка													10-20%

Практические занятия

1.Общefизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки);

выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- управление спуском «плавность», «неожиданность»;
- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска «параллельность работ».

8. Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;
- по белому листу и мишени;
- на «кучность» и совмещение.

9. Расчет и внесение поправок.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

11. Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

12. Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

13. Освоение подготовки и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

Таблица №25

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах
спортивной специализации
(примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 12 часов в неделю

Периоды	Подготовительный					Основной					Переходный	Всего за год	
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировок часов	48	54	54	57	51	54	54	48	48	54	48	54	624
Общая физическая подготовка	10	9	10	12	7	10	9	10	8	9	10	8	112
Специальная физическая подготовка	19	16	16	19	16	18	19	16	17	16	16	17	205
Участие в соревнованиях		3		3				2		3	4		15
Техническая подготовка	21	18	18	23	18	23	18	18	21	18	23	23	242
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	3				3	2	2	3	22
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2					2	2	2	14
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		4				2	2	2		2	14
Самоподготовка													10-20%

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

Таблица №26

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах спортивной специализации (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 14 часов в неделю

Периоды	Подготовительный				Основной								Переходный	Всего за год
	Месяцы													
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
Кол-во тренировок часов	50	59	62	62	62	62	62	62	61	61	61	64	728	
Общая физическая подготовка	10	14	12	12	10	14	12	10	15	14	10	12	145	
Специальная физическая подготовка	16	18	18	18	19	18	18	17	19	20	20	19	220	
Участие в соревнованиях		3	3	3	5		3	2		3	4		26	
Техническая подготовка	20	23	24	22	20	22	20	22	24	22	20	24	263	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	34	
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18	
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		4	3			4	2		3	2	22	
Самоподготовка													10-20%	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Таблица №27

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах спортивной специализации (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 14 часов в неделю

Периоды	Подготовительный				Основной						Переходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Кол-во тренировок часов	50	59	62	62	62	62	62	62	61	61	61	64	728
Общая физическая подготовка	10	11	12	12	11	11	11	11	12	11	11	12	135
Специальная физическая подготовка	15	16	17	19	18	18	19	16	18	17	16	17	206
Участие в соревнованиях		5	5	5	5		5	5	5	5	10		50
Техническая подготовка	20	23	24	22	20	22	20	22	24	22	20	24	223
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	34
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2				2	2	2	2	18
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2		4	3			4	2		3	2	22
Самоподготовка													10-20%

Теоретические занятия.

Темы теоретических занятий для учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации до трех лет и свыше трех лет) указаны в Таблице №19.

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»;

- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»;

- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»;

- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;

- управление спуском плавность, «неожиданность», автономность

- дыхание.

4. Выполнение выстрелов (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости увеличение учебно-тренировочной нагрузки работа без патрона и с патроном.

6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном внутренний контроль за сохранением рабочего состояния.

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном — координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска «параллельность работ».

8. Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях;

- по белому листу и мишени;

- на «кучность» и «совмещение».

9. Расчет и внесение поправок между сериями.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;

- выполнение упражнений по условиям соревнований;

- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

11. Тактическая и психологическая подготовка.

12. Контроль спортивной подготовленности: участие в спортивных соревнованиях.

13. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

14. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи-стажера на линии мишеней

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)свыше трех лет.

Таблица № 28

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах спортивной специализации (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 16 часов в неделю

Периоды	Подготовительный				Переходный								Переходный	
	Месяцы													
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год	
Кол-во тренировочных часов	50	64	71	71	72	70	73	71	72	73	72	73	832	
Общая физическая подготовка	10	13	14	14	14	13	13	14	14	14	13	14	160	
Специальная физическая подготовка	15	16	17	19	18	18	19	16	18	18	18	18	210	
Участие в соревнованиях		7	7	8	7	8	7	7	8	7	10		76	
Техническая подготовка	20	25	25	26	25	26	25	25	25	24	25	25	296	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	6	4	4	4		3	3	2	4	4	1	38	
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	4				3	4	3	3	28	

Медицинские, медико-биологические, остановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			4	4			4	4		4	2	24
Самоподготовка													10-20%

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Таблица № 29

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах спортивной специализации (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 18 часов в неделю

Периоды	Подготовительный				Переходный								Переходный	Всего за год
	Месяцы													
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
Кол-во тренировочных часов	69	78	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81	936	
Общая физическая подготовка	14	16	16	15	15	16	16	16	16	16	15	16	187	
Специальная физическая подготовка	16	20	21	21	20	20	21	21	20	21	20	21	242	
Участие в соревнованиях		8	8	10	8	10	8	8	10	8	10		88	
Техническая подготовка	24	26	26	26	27	26	26	27	26	27	26	27	314	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	6	4	4	4		3	3	4	4	4	3	42	
Инструкторская и судейская практика	3	4	4	4	4				4	4	4	4	35	

Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	2		4	4	4			4	4		4	2	28
Самоподготовка													10-20%

Теоретические занятия.

Темы теоретических занятий для учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет и свыше трех лет) указаны в Таблице № 19.

Практические занятия.

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

2. Упражнения , специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости, координации.

3. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя» из м/к винтовки и пневматической.

6. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

8. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска «параллельность работ» - выполнение выстрелов без патрона и с патроном.

9. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

10. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.

11. Освоение альтернативных способов управления спуском.

12. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.

13. Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.

14. Практические стрельбы: на укороченных дистанциях, по белому листу и мишени.

15. Контроль спортивной подготовленности:
- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
 - выполнение упражнений по условиям соревнований;
 - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
16. Тактическая и психологическая подготовка.
17. Контроль спортивной подготовленности: участие в спортивных соревнованиях.
18. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
19. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 30

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах
 Этапа совершенствования спортивного мастерства
 (примерное распределение программного материала)
 Количество учебно-тренировочных занятий 20 часов в неделю

Периоды	Подготовительный					Переходный					Переходный	Всего за год	
	Месяцы												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Программный материал													
Кол-во тренировочных часов	76	84	92	88	84	84	92	88	88	92	84	88	1040
Общая физическая подготовка	10	11	12	12	11	11	11	12	12	12	12	12	138
Специальная подготовка	11	14	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	174
Участие в спортивных соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												90
Техническая подготовка	35	39	45	45	39	39	45	39	40	45	40	39	490

Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
Инструкторская и судейская практика	3	5	7	7	7				3	5	7	5	7	56
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	1	8	3	3	3	5	6	3	5	43	
Самоподготовка	По индивидуальному плану подготовки													

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 31

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах

Этапа совершенствования спортивного мастерства
(примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 24 часов в неделю

Периоды	Подготовительный						Переходный						Переходный	
	Месяцы													
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год	
Кол-во тренировочных часов	96	100	106	104	104	106	104	108	104	104	106	106	1248	
Общая физическая подготовка	10	12	13	14	13	12	13	14	12	13	13	13	152	
Специальная подготовка	14	16	16	16	16	18	16	17	17	16	16	18	196	
Участие в спортивных соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												116	
Техническая подготовка	42	46	47	46	46	44	47	46	47	47	46	46	550	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	5	6	7	7	6	7	7	6	8	7	7	7	80	

Инструкторская и судейская практика	4	7	8	6	7	7	7	7	7	8	7	7	82
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	6	8	9	4	5	4	6	9	6	6	72
Самоподготовка	По индивидуальному плану подготовки												

Теоретические занятия.

Темы теоретических занятий для учебно-тренировочных групп этапа (совершенствования спортивного мастерства) указаны в Таблице № 19.

Практические занятия.

1. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, кроссы, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки.

2. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости, координированности.

3. Дальнейшие , выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

4. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

5. Дальнейшие выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела в положении из пневматической винтовки.

6. Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

8. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска.

9. Дальнейшее совершенствование двигательных представлений (идеомоторика).

10. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.

11. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.

12. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.

13. Практические стрельбы:
 -на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости):
 -по белому листу и мишени.
14. Составление плана учебно-тренировочного занятия.
15. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
16. Тактическая и психологическая подготовка.
17. Участие в спортивных соревнованиях.
18. Инструкторская практика.
19. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

Этап высшего спортивного мастерства.

Таблица № 32

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах этапа высшего спортивного мастерства
 (примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 24 часа в неделю

Периоды	Подготовительный				Основной								Переходный	
	Месяцы													
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год	
Кол-во тренировочных часов	96	100	106	104	104	106	104	108	104	104	106	106	1248	
Общая физическая подготовка	10	12	13	14	13	12	13	14	12	13	13	13	152	
Специальная физическая подготовка	14	16	16	16	16	18	16	17	17	16	16	18	196	
Участие в соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												116	
Техническая подготовка	42	46	47	46	46	44	47	46	47	47	46	46	550	
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	5	6	7	7	6	7	7	6	8	7	7	7	80	
Инструкторская и судейская практика	4	7	8	6	7	7	7	7	7	8	7	7	82	

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	6	8	9	4	5	4	6	9	6	6	72
Самоподготовка	По индивидуальному плану подготовки												

Этап высшего спортивного мастерства.

Таблица № 33

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах этапа высшего спортивного мастерства

(примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 28 часа в неделю

Периоды	Подготовительный			Основной						Переходный		Всего за год	
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировочных часов	115	121	123	121	121	124	121	121	122	122	122	123	1456
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	11	13	12	12	12	11	11	140
Специальная физическая подготовка	15	16	17	17	16	18	16	17	17	17	16	18	200
Участие в соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												205
Техническая подготовка	48	53	54	54	54	52	52	52	53	52	53	53	630
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	97
Инструкторская и судейская практика	6	7	7	8	8	8	6	8	9	7	8	7	89

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	8	8	8	10	8	8	8	8	10	7	7	95
Самоподготовка	По индивидуальному плану подготовки												

Этап высшего спортивного мастерства.

Таблица № 34

Примерный план-схема цикла подготовки в учебно-тренировочных группах этапа высшего спортивного мастерства

(примерное распределение программного материала)

Количество учебно-тренировочных занятий 32 часа в неделю

Периоды	Подготовительный				Основной						Переходный		Всего за год
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Кол-во тренировочных часов	126	139	140	139	138	140	142	142	140	140	139	139	1664
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	12	11	13	12	12	12	11	11	140
Специальная физическая подготовка	15	16	17	17	17	18	16	17	17	17	17	18	202
Участие в соревнованиях	по учебно-тренировочному плану и календарю спортивных соревнований												230
Техническая подготовка	56	65	66	65	65	66	68	67	65	66	65	68	782
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	10	9	9	8	10	10	9	10	9	10	110
Инструкторская и судейская практика	4	8	10	8	9	8	9	9	8	9	10	8	100

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	9	8	10	8	8	8	9	10	8	7	100
Самоподготовка	По индивидуальному плану подготовки												

Теоретические занятия.

Темы теоретических занятий для учебно-тренировочных групп этапа (совершенствования спортивного мастерства) указаны в Таблице № 19.

Практические занятия.

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из обучающихся. Это уже сложившиеся мастера, которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача - дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высокого ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титулов).

Для подготовки таких обучающихся обязательны планы: перспективный на 4-летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером-преподавателем и обучающимся совместно, так как на этом уровне взаимоотношения изменяются: обучающийся становится взрослым человеком, способным принимать самостоятельные решения. Тренер-преподаватель должен вовремя заметить психологическое взросление обучающегося и постараться быть не только учителем, но советником, другом. Это необычайно важно, необходимо, поможет избежать возможных напряжений при решении вопросов подготовки. С ростом спортивного мастерства обучающихся возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного плана должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть Олимпийские Игры, чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;

- общее число учебно-тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы учебно-тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей обучающегося и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние обучающегося, подающего надежды.

Без овладения знаниями о психике человека, ее законов и способов управления психологическим состоянием трудно рассчитывать на успех.

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Ниже приводится достаточно обширный перечень понятий, изучение которых значительно расширит знания о психике человека. Многие уже знакомо и усвоено. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из обучающихся и его тренер-преподаватель, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, когда задача состоит в том, чтобы реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления — их суть, виды, важнейшее из них для стрелка;
- мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление — процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции — переживание человек отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние обучающегося, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга; воля — ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;
- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания; навыки, их формирование; привычки;

- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента; характер, выработка умения владеть и управлять ими - важнейшая задача воспитания характера;
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления; углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния обучающегося; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна. Чем выше мастерство, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела, отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования «практические занятия». Стрелкам этапа высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» основаны на особенностях вида спорта «пулевая стрельба» и его спортивных дисциплин:

- винтовка пневматическая аббревиатура «ВП»;
- пистолет пневматический аббревиатура «ПП».

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пулевая стрельба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» учитывается при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пулевая стрельба», имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» для этапа совершенствования спортивного мастерства и звание «мастер спорта России» для этапа высшего спортивного мастерства, а так же участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «пулевая стрельба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (Раздел 2 п. 2.1 Программы).

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта пулевая стрельба допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пулевая стрельба» и в соответствии с правилами вида спорта «пулевая стрельба», утвержденными приказом Минспорта России от 29.12.2017г. №1137 с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2019 г. 1126, от 12.01.2021 N2 1, от 30 декабря 2021г. 1104, от 19.01.2023 №19.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям установленным ФССП.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тира 10 м (либо 25 м, либо 50 м) оборудованного электронными или механическими мишенными установками для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "ВП", "ТП";
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе, организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баллон сжатого воздуха	штук настрелковую галерею	1
2.	Вертикальный велотренажер	штук на тренажерный зал	2
3.	Весы до 10 кг	штук	1
4.	Весы до 50 г, с точностью до 0,1 г	штук	1
5.	Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)	комплект натренажерный зал	1
6.	Гири для определения величины натяжения спуска	комплект	1

7.	Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см	штуk на тренажерный зал	1
8.	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	штуk на тренажерный зал	1
9.	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	штуk на тренажерный зал	1
10.	Коврик гимнастический	на тренажерный зал штуk	20
11.	Компрессор для заправки баллонов пневматического оружия	штуk	1
12.	Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг)	на тренажерный зал комплект	1
13.	Парта для бицепса	на тренажерный зал штуk	1
14.	Платформа балансировочная и (или) балансировочный диск	на тренажерный зал штуk	20
15.	Подставка для фиксированных гантелей	на тренажерный зал штуk	1
16.	Прибор для измерения скорости вылета пули (скоростемер)	штуk	1
17.	Секундомер	на тренажерный зал штуk	1
18.	Скамья для пресса	на тренажерный зал штуk	1

19.	Скамья олимпийская	на тренажерный зал штук	1
20.	Скамья универсальная	натренажерный зал штук	1
21.	Специальное оборудование для заправки баллонов к пневматическому оружию переходники и безопасные комплектующие части)	на стрелковую галерею штук	1
22.	Стабилоплатформа	на тренажерный зал штук	2
23.	Станок для отслеживания оружия и патронов	штук	1
24.	Тренажер "Гиперэкстензия"	на тренажерный зал штук	1
25.	Тренажер "Горизонтальное сведение"	на тренажерный зал штук	1
26.	Тренажер "Отводящие ног"	на тренажерный зал штук	1
27.	Тренажер "Приводящие ног"	на тренажерный зал штук	1
28.	Тренажер "Разгибание ног/сгибание ног стоя"	на тренажерный зал штук	1
29.	Тренажер "Эллиптический"	на тренажерный зал штук	2
30.	Тренажер для жима ногами	на тренажерный зал штук	1
31.	Шведская стенка	на тренажерный зал штук	2
32.	Штангенциркуль	штук	1
33.	Столик стрелковый	на тир 10 м штук	1
34.	Табуретка (стул) для стрелка	на тир 10 м штук	1

35.	Труба зрительная	на тир 10 м штук	1
36.	Пирамида для стрелкового оружия (на 10 единиц оружия)	На тир 10 м штук	
37.	Электронная установка для стрельбы из пневматического скорострельного пистолета	на стрелковое место в тире 10 м штук	1
38.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации	Количество	Ресурс эксплуатации
1.	Футляр для перевозки оружия	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
2.	Футляр для перевозки патронов	штук	на обучающегося	0,5	6 лет	1	6 лет	1	4 лет	1	2 лет
3.	Стрелковый электронный тренажер	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	1	5 лет	1	5 лет

4.	Компьютер для подключения стрелкового компьютерного тренажера	штук	на обучающегося	0,085	5 лет	0,1	5 лет	0,25	5 лет	0,5	5 лет
5.	Козырек	штук	на обучающегося	0,5	4 года	1	2 года	1	2 года	1	2 года
6.	Штатив	штук	на обучающегося	0,25	4 года	1	4 года	1	4 года	1	4 года

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП»

7.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	10000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60 000 выстрелов
8.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60 000 выстрелов

9.	Спортивный 5-зарядный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	1	120000 выстрелов	1	100000 выстрелов	2	80000 выстрелов	2	60000 выстрелов
10.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	8000	-	24000	-	32000	-	40000	-
11.	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	4800	-	6400	-	8000	-

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки стрелковые (винтовочные и пистолетные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Брюки стрелковые (винтовочные)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Кроссовки	пар	на	-	-	1	2	1	2	1	2

			обучающегося								
4.	Куртка стрелковая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Наушники- антифоны	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
6.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на обучающегося	0,25	4	1	4	1	4	1	4
7.	Перчатка стрелковая	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
8.	Подколенник для стрельбы с колена	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	1	2	1	2
9.	Пульсометр	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5
10.	Ремень стрелковый	штук	на обучающегося	1	5	2	5	2	5	2	5
11.	Секундомер	штук	на обучающегося	0,25	4	1	5	1	5	1	5

6.2. Кадровые условия.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "пулевая стрельба", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия.

Список литературы.

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. – М.; ФиС, 2003.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер - М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства - М.: ДОСААФ, 1960.
4. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК - М.: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
5. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М.: ФИС, 1976.
6. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. - М.: ФИС, 1967.
7. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.

8. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе - М.: Изд. ДОСААФ, 1975
9. Пулевая стрельба. Программа для СШОР, ДЮСШ, СДЮШОР и уор, ШВСМ. М.: изд. советский спорт, 2005.
10. Юрьев А.А. Пулевая ёпортивная стрельба - М.: Изд. Воениздат. 1976.
11. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелкаспортсмена. Учебное пособие - Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.
12. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие - М.: Изд. Дивизион, 2012.
13. Правила вида спорта «Пулевая стрельба», утверждены приказом Минспорттуризма от 16.04.2010г. №361.
14. Жилин а А.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М.: Изд. ДОСААФ, 1986.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России;
2. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.rusada.ru> -РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация);
4. <https://shooting-russia.ru>- Стрелковый союз России;
5. <https://spartakovec32.ru> - сайт МБУ ДО СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина;